

EMENTA ESCOLAR

JUNHO 2019 - Semana de 24 a 28 – FÉRIAS ESCOLARES

SEGUNDA-FEIRA, 24 DE JUNHO

Sopa	Sopa de courgette
Prato	Febras de porco grelhadas
Acompanhamento	Arroz de feijão manteiga
Salada	Salada de alface, cebola e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Melão

TERÇA-FEIRA, 25 DE JUNHO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Lombinhos de pescada assados no forno
Acompanhamento	Batata e feijão verde cozido
Salada	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

QUARTA-FEIRA, 26 DE JUNHO

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Arroz de pato com rodelinhas de linguiça tostado no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e pepino
Fruta/Sobremesa	Melancia

QUINTA-FEIRA, 27 DE JUNHO

Sopa	Caldo verde
Prato	Massinha de perca com delícias do mar
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e cebola
Fruta/Sobremesa	Morangos

SEXTA-FEIRA, 28 DE JUNHO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bifinhos de vitela grelhados
Acompanhamento	Salada russa (batata, cenoura e ovo)
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Uvas

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.**

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

EMENTA ESCOLAR

JULHO 2019 - Semana de 01 a 05 – FÉRIAS ESCOLARES

SEGUNDA-FEIRA, 01 DE JULHO

Sopa	Sopa de juliana de repolho
Prato	Maruca estufada
Acompanhamento	Batatas e brócolos cozidos
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Gelatina

TERÇA-FEIRA, 02 DE JULHO

Sopa	Creme de grão
Prato	Coxas de frango em molho de tomate
Acompanhamento	Massa lacinhos
Salada	Salada de alface, pepino e milho
Fruta/Sobremesa	Cerejas

QUARTA-FEIRA, 03 DE JULHO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Bacalhau assado no forno com cebolinhas
Acompanhamento	Puré de batata e cenoura
Salada	Salada de alface e rabanetes
Fruta/Sobremesa	Melancia

QUINTA-FEIRA, 04 DE JULHO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Vitela aos cubos estufada com cenoura, feijão catarino e repolho
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Morangos

SEXTA-FEIRA, 05 DE JULHO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa	Creme de abóbora com segurelha
Prato	Lasanha de lentilhas vermelhas
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.** Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

EMENTA ESCOLAR

JULHO 2019 - Semana 08 a 12 – FÉRIAS ESCOLARES

SEGUNDA-FEIRA, 08 DE JULHO

Sopa	Creme de courgette com feijão manteiga
Prato	Strogonoff de peru
Acompanhamento	Massa tricolor
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Alperce

TERÇA-FEIRA, 09 DE JULHO

Sopa	Sopa de juliana de couve coração
Prato	Maruca cozida
Acompanhamento	Salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e grão)
Salada	---
Fruta/Sobremesa	Nectarina

QUARTA-FEIRA, 10 DE JULHO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Bolonhesa de vitela
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Ameixa

QUINTA-FEIRA, 11 DE JULHO

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Tranches de pescada douradas no forno
Acompanhamento	Arroz de tomate
Salada	Salada de alface com tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Pudim de baunilha

SEXTA-FEIRA, 12 DE JULHO

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Ovos mexidos com fiambre
Acompanhamento	Batatas fritas
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
Fruta/Sobremesa	Melancia

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.**

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

EMENTA ESCOLAR

JULHO 2019 - Semana 15 a 19 – FÉRIAS ESCOLARES

SEGUNDA-FEIRA, 15 DE JULHO

Sopa	Caldo verde
Prato	Empadão de arroz com atum no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Maçã

TERÇA-FEIRA, 16 DE JULHO

Sopa	Creme de cenoura e alho francês
Prato	Cubinhos de frango com repolho e feijão catarino estufados
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface e pepino
Fruta/Sobremesa	Meloa

QUARTA-FEIRA, 17 DE JULHO

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Abrótea estufada
Acompanhamento	Batatas, cenoura e ovo cozido
Salada	Salada de alface e milho
Fruta/Sobremesa	Cerejas

QUINTA-FEIRA, 18 DE JULHO

Sopa	Creme de juliana de legumes
Prato	Bifinhos de vitela grelhados
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Fruta/Sobremesa	Pera

SEXTA-FEIRA, 19 DE JULHO

Sopa	Creme de lentilhas vermelhas
Prato	Bacalhau com natas
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Pêssego

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.
Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

EMENTA ESCOLAR

JULHO 2019 - Semana 22 a 26 – FÉRIAS ESCOLARES

SEGUNDA-FEIRA, 22 DE JULHO

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Lombo assado no forno com molho de citrinos
Acompanhamento	Massa tricolor
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Melão

TERÇA-FEIRA, 23 DE JULHO

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Salmão grelhado
Acompanhamento	Batatas, couve-flor, grão e ovo cozido
Salada	Salada de alface, tomate e cebola
Fruta/Sobremesa	Pêssego

QUARTA-FEIRA, 24 DE JULHO

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Arroz de pato tostado no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, milho e cebola
Fruta/Sobremesa	Melancia

QUINTA-FEIRA, 25 DE JULHO

Sopa	Creme de cenoura com feijão branco
Prato	Massinha de pescada com berbigão
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate
Fruta/Sobremesa	Nectarina

SEXTA-FEIRA, 26 DE JULHO

Sopa	Creme de courgette com beldroegas
Prato	Bifinhos de peru de cebolada
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa
Fruta/Sobremesa	Morangos

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.** Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

EMENTA ESCOLAR

JULHO/AGOSTO 2019 - Semana 29 a 02 – FÉRIAS ESCOLARES

SEGUNDA-FEIRA, 29 DE JULHO

Sopa	Creme de grão
Prato	Douradinhos de pescada no forno
Acompanhamento	Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Gelatina

TERÇA-FEIRA, 30 DE JULHO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Medalhões de porco estufados com cogumelos
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, milho e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Meloa

QUARTA-FEIRA, 31 DE JULHO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Caldeirada de bacalhau com batatas e pimentos em molho de tomate
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

QUINTA-FEIRA, 01 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de cenoura com juliana de repolho
Prato	Empadão de arroz com frango tostado no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Uvas

SEXTA-FEIRA, 02 DE AGOSTO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa	Sopa de tomate com feijão verde
Prato	Alho francês à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Ameixa

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.** Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.